MODE D'EMPLOI DE VOTRE COUPE MENSTRUELLE

A lire attentivement avant toute utilisation

Imprimer si nécessaire pour avoir avec soi lors des premières manipulations.

Informations générales à propos de votre coupe menstruelle

La coupe menstruelle est une protection hygiénique qui se présente sous la forme d'une petite coupelle (ou cloche) souple, destinée à être insérée dans le vagin pendant les règles. Elle est fabriquée à partir d'un matériau réputé pour son innocuité, le plus souvent du silicone médical. Une fois mise en place correctement, la coupe récupère le flux menstruel par simple écoulement gravitaire de vos pertes. Vos muscles pelviens maintiennent parfaitement votre coupe menstruelle en place, en épousant naturellement la forme profilée de celle-ci et une légère dépression a tendance à se former à l'intérieur même de votre vagin. On parle *d'effet ventouse*. Cette dépression, imperceptible en conditions normales lors du port, contribue également à empêcher votre coupe menstruelle de descendre tant que vous ne l'y aidez pas. La coupe menstruelle doit être vidée lorsqu'elle est pleine puis réinsérée jusqu'au prochain remplissage (maximum 12h sans l'extraire) et ce, pendant toute la durée des règles. Bien entretenue, vous pouvez utiliser la même coupe menstruelle durant plusieurs années. Vous pouvez conserver votre coupe pour aller aux toilettes. Une coupe menstruelle peut être utilisée en cas de pertes occasionnelles (« spotting »).

STÉRILISEZ VOTRE COUPE MENSTRUELLE NEUVE UNE PREMIÈRE FOIS AVANT TOUTE UTILISATION, QUEL QUE SOIT LE MODÈLE.
(voir chapitre *Entretenir votre coupe menstruelle*)

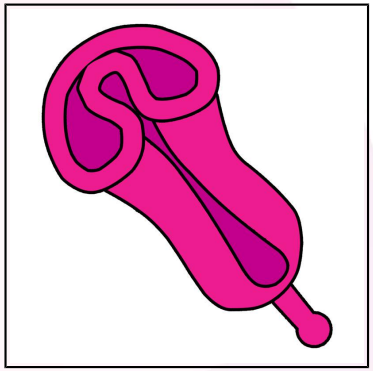
Insérer et positionner correctement votre coupe menstruelle

D'abord, avant toute manipulation de votre coupe menstruelle, il est impératif de commencer par vous savonner soigneusement les mains.

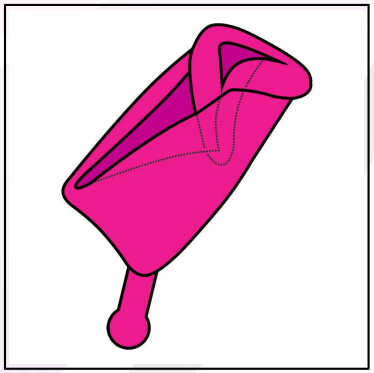
1ère étape : Pliage

Il existe de nombreuses méthodes de pliage pour les coupes menstruelles. Essayez-en plusieurs. C'est avec la pratique que vous trouverez celle qui vous correspond le mieux. Le pliage idéal pour vous dépendra de la souplesse de votre coupe menstruelle, de la force de vos doigts ainsi que de la qualité du déploiement. Sont présentées ici les trois méthodes les plus couramment utilisées :

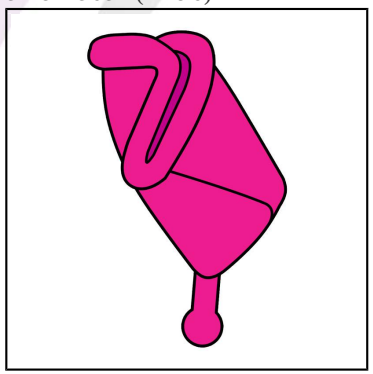
- Pliage en forme de C (C-Fold)



- Pliage vers l'intérieur (Punch-Down)

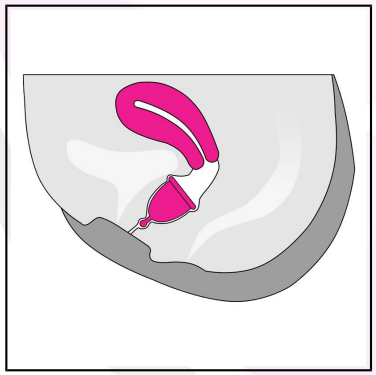


- Pliage en forme de 7 (7-Fold)



2ème étape : Insertion

Choisissez une position dans laquelle vous serez à votre aise. Vous pouvez, par exemple, vous tenir debout, vous accroupir ou encore rester assise sur les toilettes. Comme pour le pliage, c'est avec l'expérience que vous prendrez vos habitudes. Ensuite, commencez à détendre vos muscles vaginaux. Après avoir choisi un pliage, vous devez le maintenir fermement à une main et vous aider de l'autre pour écarter délicatement vos lèvres. Lorsque vous êtes prête, insérez le côté plié de la coupe menstruelle à l'intérieur de votre vagin (tige vers l'extérieur du corps). Attention, votre vagin n'est pas un conduit totalement vertical. Orientez votre poussée vers l'arrière du corps, vers votre coccyx et non vers le haut. Vous n'aurez pas les doigts assez longs pour maintenir votre coupe menstruelle pliée jusqu'à insertion complète : c'est normal. Laissez-là se déployer et continuez à la pousser doucement jusqu'à la position souhaitée. La profondeur d'insertion ne doit être ni trop haute ni trop basse. C'est, encore une fois, avec l'expérience que vous saurez ressentir si votre coupe menstruelle est placée correctement. Généralement, la position correcte se situe juste à l'entrée du vagin, plus bas qu'un tampon.



Si l'insertion pose problème, vous pouvez faciliter la manipulation avec du lubrifiant intime, à base d'eau uniquement. Les lubrifiants à base d'huile ou de silicone risqueraient d'endommager sérieusement votre coupe menstruelle.

3ème étape : Vérification du bon déploiement

Une fois votre coupe menstruelle en position, il vous faut vérifier qu'elle est totalement déployée afin, notamment, d'éviter les fuites et d'assurer une efficacité maximale. Vous pouvez saisir la base de votre coupe menstruelle entre deux doigts et la faire tourner sur elle-même à 360 degrés. Si vous sentez qu'elle tourne facilement, c'est qu'elle est correctement déployée. Sinon, aidez-là à s'ouvrir en repoussant délicatement vos muscles vaginaux à l'endroit approprié. Vous pouvez également faire un tour complet autour de la coupe menstruelle avec votre doigt en poussant doucement contre vos parois vaginales afin de faire de la place pour le déploiement.

Après cette étape, si la tige de votre coupe menstruelle vous gêne, vous pouvez la retirer (voir chapitre *Retirer votre coupe menstruelle*) et raccourcir la tige avec un outil propre et adapté (couteau, ciseaux, cutter) en prenant toutes les précautions pour ne pas abîmer le corps de la coupe ni vous blesser.

Retirer votre coupe menstruelle

Comme pour l'insertion et toute manipulation de votre coupe menstruelle, il est primordial de commencer par vous savonner soigneusement les mains.

Détendez-vous et choisissez une position qui vous est confortable. Comme lors de l'insertion, vous pouvez rester debout, vous asseoir sur vos talons ou sur les toilettes, par exemple. Ensuite, pour faire descendre la coupe menstruelle, vous devez pousser avec vos muscles vaginaux (comme si vous alliez à la selle). Lorsque vous sentez qu'elle est assez descendue pour être accessible, insérez votre pouce et votre index dans votre vagin, puis utilisez la tige pour localiser la base de votre coupe menstruelle. Ne tirez jamais sur la tige pour extraire totalement votre coupe menstruelle. Cette dernière n'a pas la même fonction que le fil d'un tampon hygiénique. Vous devez attraper fermement la base de la coupe en la pinçant légèrement. Ensuite, vous devez faire de petits mouvements d'un bord à l'autre de votre vagin (afin d'annuler progressivement *l'effet ventouse*), tout en tirant doucement vers l'extérieur jusqu'à avoir extrait complètement votre coupe menstruelle.

Essayez toujours de l'extraire bien droite afin de ne rien renverser puis videz simplement son contenu dans les toilettes.

NE GARDEZ JAMAIS VOTRE COUPE MENSTRUELLE PLUS DE 12H CONSÉCUTIVES SANS LA VIDER PUIS LA NETTOYER.

Pour maîtriser la fréquence à laquelle vider votre coupe menstruelle, la seule méthode est d'apprendre patiemment à connaître votre flux. Lors de vos premiers essais, une bonne stratégie est de conserver la même fréquence qu'avec vos tampons et/ou serviettes. Si votre coupe déborde, vous avez attendu trop longtemps. A l'inverse, si vous constatez que la coupe n'est pas remplie, vous auriez pu attendre encore quelques temps. Chaque femme est différente. Vous apprendrez vite à connaître votre corps.

A SAVOIR : Les petits trous présents sous le bourrelet de la coupe menstruelle, lorsqu'ils existent, servent à aider à la neutralisation de *l'effet ventouse* pendant l'opération de retrait. En pinçant le corps de la coupe pour vous préparer à l'extraire, vous allez décoller ses bords des parois de votre vagin et, donc, déboucher les petits trous alors même que le bourrelet continuera à faire étanchéité pour la majeure partie du fluide. Ainsi, lorsque vous retirez doucement votre coupe menstruelle en faisant de petits mouvements latéraux, l'excédent d'air qui ne peut pas circuler par la jointure du bourrelet passe par ces petits trous, limitant, de cette manière, l'effet d'aspiration. Si vous retirez votre coupe menstruelle trop rapidement, vous ne laissez pas le temps à l'air de circuler par les minuscules trous et provoquez alors une aspiration plus importante. C'est pourquoi vous ne devez pas tirer sur la tige de votre coupe menstruelle pour l'extraire.

Entretenir votre coupe menstruelle

A chaque début et fin de cycle

Nous vous recommandons de stériliser votre coupe menstruelle avant et après chaque période d'utilisation. **Il est impératif de le faire au moins une fois, à la fin de chaque cycle.** Pour ce faire, vous avez plusieurs solutions :

- Vous pouvez mettre votre coupe menstruelle à bouillir sur le feu dans un récipient adapté rempli d'eau. Elle doit être totalement immergée et bouillir environ 5 minutes. Dans un récipient ouvert (type casserole), la température de l'eau liquide est naturellement plafonnée à une centaine de degrés (loi physique). C'est assez pour éliminer la majorité des germes mais pas assez pour détériorer le matériau de votre coupe menstruelle. Cependant, le métal du récipient qui contient l'eau bouillante peut, lui, dépasser très largement cette température. Faites très attention à ne pas mettre votre coupe menstruelle en contact direct avec le métal brûlant. Vous risqueriez de la détériorer irrémédiablement.

- Vous pouvez utiliser un stérilisateur au micro-ondes. Dans ce cas, placez votre coupe menstruelle tige vers le fond et bourrelet vers le haut puis versez de l'eau jusqu'à immersion complète de la coupe menstruelle. Passez l'ensemble au four à micro-ondes durant 5 minutes à puissance maximale. Laissez ensuite refroidir ou prenez les précautions nécessaires pour ne pas vous brûler en sortant le stérilisateur.

- Vous pouvez également utiliser des comprimés de stérilisation effervescents. Ces comprimés sont généralement employés lors de la stérilisation des accessoires pour bébés et conviennent parfaitement à la stérilisation des coupes menstruelles. Suivez simplement leur mode d'emploi.

IMPORTANT : Assurez-vous toujours que les petits trous de votre coupe menstruelle, lorsqu'ils existent, sont parfaitement propres et non obstrués.

Avant chaque ré-insertion

Il n'est pas nécessaire de stériliser ou désinfecter votre coupe menstruelle à chaque ré-insertion pendant la période d'utilisation. Après l'avoir vidée, vous pouvez vous contenter de l'essuyer avec du papier, une lingette humide ou la rincer à l'eau potable (eau POTABLE uniquement) avant de la remettre en place.

En dehors des stérilisations, préférez l'utilisation d'eau froide pour rincer votre coupe menstruelle. L'eau chaude a tendance à fixer les tâches. Malgré tout, il se peut que votre coupe se colore avec le temps. Son fonctionnement n'en sera pas altéré.

Si vous le souhaitez, vous pouvez utiliser un nettoyant spécial pour coupes menstruelles. Évitez d'utiliser des savons ou gels douche. **Il n'est pas toujours évident d'en connaître le pH et certains composants peuvent endommager votre coupe et vos muqueuses.** N'utilisez jamais de produits d'entretiens ménagers sur votre coupe menstruelle (liquide vaisselle, vinaigre, javel, eau oxygénée, etc).

Ranger/Stocker votre coupe menstruelle

Ne conservez pas votre coupe menstruelle dans un récipient hermétique. Évitez les sachets en plastique. Préférez une pochette en coton, un mouchoir ou encore une boite laissant passer l'air.

Remplacer votre coupe menstruelle

Vous pouvez conserver la même coupe menstruelle durant plusieurs années. Le matériau qui la compose est prévu pour durer. Certains signes, cependant, peuvent aider à identifier l'usure de votre coupe menstruelle. En vieillissant, la coupe peut devenir rigide ou s'effriter. Elle peut devenir collante, opaque, décolorée ou très colorée. Il se peut qu'une odeur forte s'en dégage. Elle peut vous causer une irritation qu'elle ne causait pas auparavant. Chaque femme jugera du vieillissement de sa coupe menstruelle selon ces indices.

Problèmes courants

Fuites

Lorsqu'elle est bien positionnée, une coupe menstruelle fuit uniquement parce qu'elle est amenée à déborder. Assurez-vous que votre coupe est correctement positionnée. Si nécessaire, répétez patiemment les étapes d'insertion et retrait plusieurs fois. Veillez à vider votre coupe menstruelle régulièrement.

Si, malgré toutes ces précautions, vous continuez à rencontrer des fuites après des tentatives répétées, il se peut que votre coupe menstruelle ne soit pas complètement adaptée. Elle est peut-être trop grande (déploiement incomplet laissant un jour sur les bords). Elle est peut-être trop petite (jointure trop faible avec les parois vaginales laissant passer le flux). Si vous êtes particulièrement musclée, il se peut également qu'elle soit trop souple et que vos muscles empêchent son déploiement complet ou la replient quelques temps après la mise en place, que vous pensiez être bonne.

Difficultés lors du retrait

Durant vos premiers essais, il se peut que vous ayez du mal à retirer votre coupe menstruelle, notamment si vous l'avez poussée trop haut dans votre vagin. Aucune raison de paniquer puisque vous pouvez la garder pendant 12h. Essayez de la faire descendre en poussant doucement avec vos muscles vaginaux. Si vous ne parvenez toujours pas à extraire votre coupe menstruelle, soyez patiente et portez une serviette hygiénique en attendant. La coupe menstruelle redescendra naturellement au fur et à mesure qu'elle se remplira. Si vous n'avez pas réussi à extraire votre coupe menstruelle au bout de 12h, consultez un médecin sans délai.

MISES EN GARDE / AVERTISSEMENTS

STERILET / DIU : De nombreuses femmes utilisent leur coupe menstruelle sans problème alors qu'elles portent un stérilet. Cependant, des cas de déplacement, de rupture, voire d'expulsion de stérilet ont été rapportés à l'ANSM par certaines utilisatrices. Par précaution, si vous utilisez un DIU pour votre contraception, consultez votre médecin pour avoir son avis avant d'utiliser une coupe menstruelle. Enfin, pour éviter tout pincement des fils de votre DIU lors du retrait de votre coupe menstruelle, demandez à votre médecin de les raccourcir le plus possible.

PRÊTS : Une coupe menstruelle est un dispositif exclusivement personnel qui ne saurait être prêté à quiconque. Si une femme de votre entourage veut essayer une coupe menstruelle, elle doit impérativement se procurer la sienne.

JEUNES FEMMES : La coupe menstruelle est utilisable par les femmes vierges et dès les premières règles. Attention toutefois, comme avec l'utilisation des tampons, une rupture de l'hymen est possible.

ALLERGIES / INFECTIONS : Malgré la qualité du matériau qui compose votre coupe menstruelle, des allergies ou infections peuvent survenir chez certaines personnes. En cas de symptômes ou effets indésirables (rougeur, démangeaison, inflammation, douleur, etc.), cessez immédiatement toute utilisation et consultez votre médecin sans délai.

ACCOUCHEMENT : En raison du risque important d'infection après un accouchement, vous devez impérativement attendre au minimum deux mois après l'accouchement avant d'utiliser votre coupe menstruelle. La coupe menstruelle est incompatible avec la période des lochies et ne doit jamais être utilisée durant les suites de couches.

LAVE-VAISSELLE : Ne passez jamais votre coupe menstruelle au lave-vaisselle pour la nettoyer. Les produits détergents utilisés dans un lave-vaisselle sont corrosifs et parfaitement incompatibles avec le matériau de votre coupe menstruelle ou vos muqueuses. Respectez les précautions d'entretien prescrites au chapitre *Entretenir votre coupe menstruelle*.

RAPPORTS SEXUELS : La coupe menstruelle est incompatible avec les rapports sexuels. Vous devez impérativement ôter votre coupe menstruelle avant vos rapports. Par ailleurs, la coupe menstruelle n'est pas un contraceptif et n'est d'aucune protection contre les maladies sexuellement transmissibles.

SYNDROME DU CHOC TOXIQUE : Le syndrome du choc toxique est une maladie généralement causée par le fort taux d'absorption des tampons hygiéniques. Les coupes menstruelles n'ont jamais été associées au syndrome du choc toxique. Cependant, si vous avez déjà été sujette au syndrome du choc toxique, abstenez vous d'utiliser une coupe menstruelle avant d'avoir consulté votre médecin sur le sujet.

Tous droits réservés Raniania.fr